



介護予防のためのサロン

高齢社会をよくする下関女性の会(ホームイ)

..... 2008年4月5日 サロンレポート

春爛漫、桜の花が満開です。ぽかぽか陽気に心もウキウキして来ます。

サロン会場では、明るい笑顔と楽しい笑い声が弾けていました。(参加総数60名)



健康講話・テーマ「いびき」

(済生会下関総合病院・看護師長・齋藤由美)
※自分では気付かぬまま、隣の人に迷惑をかけているかも知れないい・び・き。

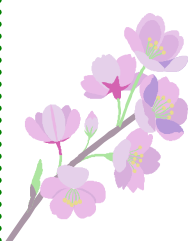
そして、いびきは健康を害するさまざまな病気のもとでもあります。たかがいびきと侮らず、早めの受診(呼吸器科)を!



ハンカチ取りゲーム



手話ソング



うめこぶ茶さん

「ゲーム」・「エプロンシアター」・「小唄」
市大生

落語絵本「じごくのそうべい」の読み聞かせ



エプロンと人形が可愛い「赤頭巾ちゃん」



お腹の底から、大笑い

今回は、筋トレ担当の小笠原先生ご不在のため、運動量がいつもより少し軽めのサロンでした。けれど内容は盛りだくさん。「フォークダンス」「歌遊び」「手話ソング」「言葉のビンゴ」「合唱」などを楽しみました。

次回 5月サロンのご案内

と き ... 5月10日(土) 10時~14時

と ころ ... 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約... 弁当実費(1,000円)

★ 連絡先... TEL/FAX 083-253-4892

ホームイ代表 田中隆子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 筋力トレーニング

★ 昼食 ★ 人生講話

★ 手話ソング(小さな世界) ★ 合唱